

CONEIX LES NOSTRES ACTIVITATS DE FITNESS

AQUAMAT: L'activació dels músculs estabilitzadors del tronc, és la principal característica de l'activitat. Són exercicis de resistència realitzats sota condicions inestables que promou una major activació dels músculs antagonistes i/o sinèrgies i estabilitzadors, al voltant de les articulacions, promovent d'aquesta manera una major estabilitat articular.

AQUAGYM: Els exercicis de l'aquafitness tenen l'objectiu d'enfortir els músculs, i al costat de l'entrenament cardiovascular realitzat a l'aigua millora el teu estat físic.

BOXA: És una activitat esportiva d'alta intensitat i amb molta agilitat en els moviments arribant a tonificar tot el cos.

CYCLING: Activitat sobre una bicicleta estàtica amb la música com a fil conductor per desenvolupar diferents qualitats relacionades amb el sistema cardiovascular en funció de la intensitat i ritme que el monitor marqui.

CORE: Classe focalitzada a treballar la zona mitjana, el CORE, sumant un intens treball de força muscular dels membres inferiors i superiors.

DUMBELL: Activitat on es combinen els exercicis que pots realitzar en una sala de musculació, amb l'entrenament aeròbic. Cal destacar que aquest sistema va ser creat amb l'objectiu de portar les peses a la sala de fitness, treballant en grup al ritme de la música.

ENTRENAMENT ESPARTÀ: Rutina per obtenir un estat de forma físic excepcional en poc temps. L'entrenament ha d'anar acompanyat d'una dieta adequada al guany muscular.

FITBALL BALANCE: Activitat dirigit amb una pilota preparada i dissenyada per poder realitzar diferents exercicis físics, entrenament funcional, condicionament físic i tonificació.

FIT GIPSY DANCE: Activitat dirigida coreografiada que fusiona fitness i flamenc.

GYM TÒNIC: Sistema d'entrenament de la força i condicionament físic basat en exercicis funcionals constantment variats realitzats a una intensitat elevada amb l'objectiu d'assolir una millora del rendiment global del cos.

HATHA IOGA: És un tipus de ioga conegut per la seva pràctica d'Asanes (o postures corporals que aporten als músculs fermesa i elasticitat) i de Pranaiama (o control de la respiració, per ajudar a la meditació).

INTERVAL: Entrenament d'alta intensitat per intervals en el qual es combina el treball de la força-resistència amb exercicis anaeròbics i aeròbics. L'objectiu d'aquesta activitat és la millora global de la condició física.

MOBILITAT: És una fusió Holístico-funcional que combina tècniques del ioga, Pilates, estiraments, respiració conscient i treballs funcionals. Basat en els principis de la teoria dels oposats Yin i Yang

PILATES: Mètode integral de treball físic en què es posen en moviment tots els músculs del cos. Un conjunt d'exercicis físics en els quals s'entrena la musculatura, la resistència, la flexibilitat i el control de la respiració i la ment.

SWIMMING TRAIL: Entrenament de natació per millorar la salut física, cardiovascular i la tècnica.

TABATA: Entrenament d'alta intensitat per intervals en el qual es combina el treball de la força-resistència amb exercicis anaeròbics i aeròbics. L'objectiu d'aquesta activitat és la millora global de la condició física.

TRX: Entrenament de la força basat en el TRX, aparell que té com a principal característica el treball en suspensió amb el propi pes corporal.

ZUMBA: activitat cardiovascular al ritme de la música llatina per incrementar el consum calòric, millorar l'estat d'ànim i la coordinació.

